

# 基于核心经验的大班幼儿户外体育游戏组织策略

田丽丽

广东省深圳市宝安区松岗街道中心幼儿园

**摘要：**幼儿园大班时期是儿童身体发育的加速阶段，骨骼肌肉的生长使得幼儿对肢体协调训练和运动能力培养产生强烈需求，户外体育游戏成为满足这些需求的重要载体。围绕走、跑、跳、钻、爬、投掷等基础动作技能的核心经验，通过目标精准定位、玩法创新构思、资源优化配置、指导科学实施等策略，能有效激发幼儿参与游戏的主动性，助力其运动技能提升与身体素质增强，为幼儿的全面发展奠定坚实基础。

**关键词：**核心经验；大班幼儿；户外体育游戏；组织策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.12.114

## 引言

在学前教育体系中，户外体育游戏占据着重要地位，对大班幼儿而言更是如此，处于这一阶段的幼儿精力旺盛、好奇心重，身体控制能力与运动技能正快速发展。然而当前不少幼儿园的户外体育游戏存在内容陈旧、形式固化的问题，难以适应幼儿成长的实际需求。核心经验作为幼儿在特定领域学习过程中积累的关键经验，将其融入户外体育游戏组织，能够有效弥补传统游戏的不足，使游戏更贴合幼儿发展规律，对提升幼儿体能和综合素质具有重要意义。

## 一、精准把握户外体育游戏目标，围绕核心经验设计活动

### （一）依据幼儿发展特点确定核心经验目标

进入大班后，幼儿的身体发育呈现出明显的阶段性特征。与中班时期相比，他们在身体控制能力和运动协调性方面有了显著提升。在日常活动中，大班幼儿能够较为稳定地保持平衡，完成复杂肢体动作时也更加流畅自如，肌肉力量也在持续增强。这些发展特点决定了户外体育游戏目标的设定，必须紧密围绕走、跑、跳、钻、爬、投掷等基本动作技能的核心经验展开。

以跳跃技能为例，在巩固双脚连续向前跳这一基础动作的同时，教师应着重引导幼儿尝试助跑跨跳、单脚连续跳等更具挑战性的动作。在实际教学过程中，教师可以制定详细的阶段性目标：第一个月，要求幼儿从能够跨越25厘米宽的障碍逐步提升到跨越30厘米；第二个月，进一步将跨越宽度增加至40厘米，并且强调幼儿在落地时要保持身体稳定，不摇晃、不摔倒。在投掷技能培养方面，肩上挥臂投掷是该阶段的核心动作。教师可以将投掷目标分解为三个阶段：第一阶段，通过大量

的模仿练习和分解动作教学，帮助幼儿掌握正确的挥臂姿势和发力方式；第二阶段，鼓励幼儿通过持续练习，达到能将沙包投出3-4米远的水平；第三阶段，设置特定的目标区域，如3米外直径30厘米的圆圈，着重提升幼儿投掷的准确性。

### （二）结合生活实际丰富目标内容

户外体育游戏的目标不能仅仅局限于运动技能的提升，还应紧密结合幼儿的日常生活，拓展目标的内涵与外延。例如在设计“城市小卫士”游戏时，教师可以在幼儿园园区内模拟城市街道场景，放置用软质玩具模拟的“垃圾”，并设置带有不同标识的“垃圾桶”。幼儿在游戏中扮演小卫士，需要在规定时间内完成“清理”园区“垃圾”的任务，并按照“垃圾”的种类分类投放到相应的“垃圾桶”中。

在执行任务的过程中，幼儿不仅要通过跑、弯腰捡物、投掷等动作完成游戏，还能在游戏过程中学习到环保知识，逐步培养环保意识。教师还可以设定规则，要求幼儿在“清理”过程中必须遵守模拟的交通规则，注意避让其他“小卫士”，避免发生碰撞，以此培养幼儿的规则意识和安全意识。通过这样的目标设定，幼儿在游戏中提升运动能力的同时，还能将游戏中获得的经验迁移到实际生活中，学习生活常识，培养社会责任感。

## 二、创新设计户外体育游戏玩法，激发幼儿参与兴趣

### （一）融入情境故事元素

对事物的强烈好奇心和探索欲，是幼儿进行户外体育游戏的动力源泉。教师应把握幼儿行为特征，预设多维活动模式，如此一来，幼儿能够丰富游戏体验，实现由“参与户外体育游戏”到“享受户外体育游戏”的顺

利过渡。大班幼儿正处于想象力飞速发展的阶段，他们对故事充满浓厚的兴趣。教师可以充分利用这一特点，将游戏与生动有趣的情境故事相结合，让幼儿在故事情境中开展体育活动，使原本单纯的运动练习变得富有吸引力和趣味性。

以“星际探险之旅”游戏为例，教师可以将幼儿园操场布置成浩瀚的宇宙场景。用彩色塑料板模拟形态各异的行星，将拱形门装饰成星际之门，用绳子围成圆圈当作陨石坑，通过这些布置营造出逼真的宇宙环境。幼儿们扮演勇敢的小宇航员，在游戏过程中需要穿越由塑料板排列而成的“小行星带”，这个过程可以锻炼幼儿侧身移动和绕障碍物行走的能力；跳过用绳子围成的“陨石坑”，以此提升跳跃能力；钻过装饰好的“太空舱”（拱形门），增强钻爬能力；最终到达指定区域“神秘星球”寻找宝藏（彩色小球）。

在探险过程中，教师还可以扮演“宇宙怪兽”突然出现，幼儿们需要迅速做出反应，躲避“怪兽”并继续完成任务。这种将走、跑、跳、钻等多种运动技能融入故事的游戏玩法，能够让幼儿沉浸其中，在享受游戏乐趣的同时，自然地提升各项运动能力，激发他们的探索精神和勇气。

### （二）运用竞赛挑战形式

大班幼儿普遍具有较强的竞争意识和自我挑战的愿望，合理运用竞赛挑战形式设计游戏玩法，能够充分调动他们参与游戏的热情，让幼儿在竞争与挑战中不断提升自己。在“超级运动会”中，教师可以设置多个竞赛项目。在“接力障碍跑”项目里，将幼儿分成若干小组，每组幼儿依次完成跨越纸箱、钻过拱门、绕过标志桶等一系列障碍任务，最终以用时最短的小组获胜。在完成任务的过程中，幼儿需要快速奔跑、灵活跨越和钻爬，这不仅锻炼了他们身体的协调性和速度，还培养了团队合作精神。

“跳绳大比拼”项目则侧重于个人能力的展示，幼儿在一分钟内比拼跳绳次数，每突破个人记录的幼儿都可以获得小贴纸奖励。这个项目能够激发幼儿不断挑战自我，努力提高跳绳技能。此外，还可以设置团队合作挑战任务，比如“运送大西瓜”，小组幼儿需要合作搬运一个充气大球，在搬运过程中保证大球不落地，并运送到终点。在搬运大球的过程中，幼儿们需要相互配合、

协调动作，进一步增强团队协作能力和沟通能力。通过这些竞赛和挑战项目，幼儿在追求胜利和突破自我的过程中，持续提高运动技能，培养积极向上的竞争意识和坚持不懈的品质。

### 三、合理利用户外体育游戏资源，优化游戏开展条件

#### （一）挖掘自然材料的潜力

幼儿园户外的自然环境中蕴含着丰富多样的教育资源，教师可以充分挖掘这些自然材料的潜力，将其巧妙地运用到户外体育游戏中，为幼儿带来独特的游戏体验。

秋季是树叶飘落的季节，教师可以组织幼儿收集各种形状和颜色的树叶，开展为期一周的“树叶游戏周”活动。在“树叶投掷比赛”中，幼儿用收集到的树叶进行投掷，尝试看谁能将树叶投得又高又远，这不仅锻炼了幼儿的投掷能力，还能让他们感受不同树叶在投掷过程中的差异。幼儿还可以发挥想象力，用树叶摆出不同的图案，如花朵、动物等，然后按照图案的形状进行跳跃练习，在锻炼跳跃能力的同时，激发创造力和想象力。树枝也是一种非常好的游戏材料，教师可以引导幼儿用树枝搭建简易的攀爬架，让幼儿在攀爬过程中锻炼手臂和腿部的力量，提升身体的协调性和平衡能力。幼儿园的沙池更是开展户外体育游戏的天然场地，教师可以设计“沙漠寻宝”游戏，幼儿在沙池中挖掘预先藏好的“宝藏”（小玩具），在这个过程中，幼儿需要不断地弯腰、挖掘、搬运沙子，既锻炼了手臂力量和耐力，又培养了探索精神和耐心。自然材料的使用，不仅丰富了游戏内容，还能让幼儿亲近自然，感受自然材料的独特质感和特性，在游戏中获得多方面的发展。

#### （二）整合现有器械资源

幼儿园现有的体育器械往往具有多种使用方式，教师需要深入挖掘其潜在功能，通过创新玩法，发挥器械的最大价值，为幼儿提供多样化的游戏体验。以跳绳为例，除了单人跳绳、双人跳绳等常规玩法外，教师可以将跳绳摆成各种形状，如三角形、正方形、波浪形等，让幼儿练习跨跳、绕跳等不同的跳跃动作，锻炼幼儿的跳跃灵活性和身体协调性。教师还可以将多根跳绳连接起来，形成一个大的绳圈，幼儿手拉手在圈内进行跳跃躲闪练习，提高幼儿的反应能力和团队协作能力。

呼啦圈同样可以有多种创新玩法，不仅可以套在身

上转动，还可以当作投掷的目标物。教师在地面上放置多个呼啦圈，幼儿用软球进行投掷练习，以此提高投掷的准确性。教师还可以将多个呼啦圈间隔一定距离摆放，幼儿进行连续跳圈练习，增强跳跃能力和节奏感。通过对现有器械资源的整合和创新使用，有限的器械能够衍生出丰富多样的游戏玩法，满足幼儿多样化的运动需求，激发幼儿参与户外体育游戏的兴趣。

#### 四、有效实施户外体育游戏指导，促进幼儿全面发展

##### （一）关注个体差异，进行分层指导

《幼儿园教育指导纲要(试行)》指出，幼儿园的空间、设施、活动材料和常规要求等应有利于引发、支持幼儿的游戏和各种探索活动，有利于引发、支持幼儿与周围环境之间积极的相互作用。环境是重要的教育资源，幼儿户外体育游戏活动要通过环境的创设和利用，有效促进幼儿发展。教师应多方位预设户外体育环境，满足幼儿的基础游戏需求。大班幼儿在运动能力、兴趣爱好和性格特点等方面存在明显的个体差异。教师在户外体育游戏指导过程中，要充分关注这些差异，根据每个幼儿的实际情况进行分层指导，确保每个幼儿都能在游戏中获得成长与进步。

对于运动能力较强的幼儿，教师可以设置更具挑战性的任务，激发他们的潜力。在“攀爬挑战”游戏中，教师可以为这些幼儿提供更高难度的攀爬路线，比如增加攀爬高度、设置更复杂的攀爬障碍，要求他们在规定时间内完成多次攀爬，进一步提升他们的攀爬能力和耐力。同时，鼓励他们尝试新的攀爬技巧和方法，培养创新意识和勇于挑战的精神。

对于运动能力较弱的幼儿，教师则给予更多的鼓励和帮助，降低游戏难度，让他们能够体验到成功的喜悦，增强自信心。在“跑步游戏”中，教师可以适当缩短跑步距离，或者为他们提供辅助工具，如在跳跃时使用低矮的障碍物，帮助他们逐步完成游戏任务。在游戏过程中，教师及时发现他们的点滴进步并给予肯定和表扬，让他们在积极的氛围中逐渐提高运动能力，克服困难，树立信心。通过分层指导，每个幼儿都能在适合自己的难度下参与游戏，获得成就感，实现个性化发展。

##### （二）引导幼儿自主探索与合作

在户外体育游戏中，教师应转变传统的主导角色，

成为幼儿游戏的引导者和支持者，鼓励幼儿自主探索游戏玩法和解决问题的方法，培养幼儿的自主学习能力和团队协作精神。在“创意赛道搭建”游戏中，教师为幼儿提供轮胎、木板、纸箱等丰富的材料，让幼儿分组讨论如何利用这些材料搭建一个有趣的赛道。在讨论过程中，幼儿们会充分发挥自己的想象力和创造力，提出各种不同的想法，比如用轮胎堆叠成斜坡，用纸箱搭建隧道，用木板连接不同区域等。在搭建过程中，幼儿们不可避免地会遇到材料不够、结构不稳定等问题，此时教师不直接给出答案，而是通过提问、引导等方式，启发幼儿思考：“我们还可以怎么利用这些材料？怎样让赛道更牢固？”鼓励幼儿自主探索解决问题的方法。当幼儿完成赛道搭建后，教师组织各小组互相分享经验，交流不同赛道的玩法和特点。通过这样的自主探索与合作过程，幼儿的创造力、问题解决能力和团队协作能力都能得到有效提升。同时，幼儿在自主游戏中能够更加主动地参与，充分发挥自己的主观能动性，获得更丰富的游戏体验和学习经验，实现全面发展。

#### 结语

在幼儿园大班户外体育游戏组织中融入核心经验，为幼儿教育实践提供了新方向。目标设定时，需依据幼儿实际动作发展情况精准规划；玩法设计上，借助故事创设情境、利用竞赛激发挑战欲，调动幼儿参与热情；资源利用方面，挖掘自然材料特性，创新现有器械玩法；游戏指导环节，通过分层教学照顾个体差异，鼓励幼儿自主探索与合作。各环节紧密关联、相互促进，未来教师还需持续探索优化，让户外体育游戏切实推动幼儿全面发展。

#### 参考文献

- [1] 李竞验. 幼儿户外体育游戏教师指导策略的行动研究[D]. 河南师范大学, 2023.
- [2] 冯浩. 幼儿园户外体育活动的设计与组织策略[J]. 好家长, 2025, (11): 32-33.
- [3] 李燕芳. 大班幼儿户外情境体育游戏中教师的支持策略——以攀爬区“超级玛丽”为例[J]. 山西教育(幼教), 2024, (09): 44-46.

作者简介：田丽丽(1988.9)，女，汉族，江西九江人，本科学历，二级教师，从事学前教育。